

Una teràpia per a la bulímia

12/2012 - Medicina i Salut. Un estudi realitzat per un equip de l'Hospital Universitari de Bellvitge, dirigit pel Dr. Fernando Fernández-Aranda i analitzat per les professores Roser Granero i Eva Penelo del Departament de Psicobiologia i de Metodologia de la Ciències de la Salut de la UAB, ha aprofundit en com la teràpia cognitiva-conductual en pacients que pateixen un trastorn de la conducta alimentària permet reduir els símptomes depressius de les afectades. El treball mostra com aquest tipus de tractament, amb una actitud positiva, permet modificar trets de caràcter que en principi estan considerats genèticament determinats.



Un dels factors a considerar en la recuperació dels pacients que pateixen un trastorn de la conducta alimentària (TCA) és la personalitat, en especials els trets d'inseguretat individual i social, baixa autoeficàcia i manca d'autoestima. La teràpia cognitiu-conductual ha mostrat ser eficaç en el tractament d'aquests problemes, en especial en la reducció dràstica de les conductes purgatives i els símptomes depressius. Però la majoria d'estudis presenten limitacions metodològiques que fan dubtosa la seva generalització.

La Unitat de TCA de l'Hospital Universitari de Bellvitge va fer el seguiment de 100 pacients dones de 18 a 35 anys d'edat diagnosticades de bulímia nerviosa del subtipus purgatiu. Es va dissenyar un estudi prospectiu amb rigor metodològic, per tal d'avaluar el canvi en la clínica de la bulímia d'aquestes pacients. Les dones van rebre teràpia grupal (un total de 22 sessions) amb una periodicitat setmanal en règim de consulta externa.

Els resultats obtinguts en finalitzar la teràpia van mostrar que les participants havien reduït de forma molt rellevant la freqüència setmanal d'episodis d'afartament, d'autoprovocació del vòmit i ús de laxants, i que havien mostrat canvis molt satisfactoris a nivell clínic en altres aspectes associats a la patologia del TCA. Pel que fa als trets de personalitat i temperament, les pacients també van mostrar millores, amb puntuació més baixes en escales que avaluen el dany autoimposat (excessiva preocupació, pessimisme, timidesa, temeritat i excessius dubtes) i l'auto-trascendència (espiritualitat, misticisme i idealisme) i més puntuació en trets de persistència (constància, esforç i perseverança), autodirecció (responsabilitat, autoeficàcia i autoestima) i dependència de la recompensa (expressions socials d'aprovació, interès en les relacions socials i facilitat per mostrar els sentiments). També es va observar que puntuacions més baixes en dany autoimposat i més altes en persistència, autodirecció i dependència envers la recompensa eren altament predictives d'una millora més acusada de la simptomatologia bulímica.

En conjunt, aquests resultats concorden amb els canvis trobats en altres trastorns psicològics com la depressió i la fòbia social. També mostren que els trets temperamentals considerats genèticament determinats i, per tant, menys susceptibles al tractament, són modificables mitjançant el tractament cognitiu-conductual, tot promovent una actitud positiva envers el canvi.

Fernando Fernández-Aranda, Susana Jiménez-Murcia, Roser Granero, Eva Penelo.

Departament de Psicobiologia i de Metodologia de les Ciències de la Salut

Agüera Z, Krug I, Sánchez I, Granero R, Penelo E, Peñas-Lledó E, Jiménez-Murcia S, Menchón JM, Fernández-Aranda F. Personality changes in bulimia nervosa after a cognitive behaviour therapy. Eur Eat Disord Rev. 2012 Sep; 20(5): 379-85.